

The Benefits of Birth Spacing



What is Birth Spacing?

Waiting 18 months from the birth of one baby to the conception of the next baby to give your body time to recover.

Less than 6 months from the birth of one baby to the conception of the next baby can increase the risk of pregnancy complications.

Reasons to think about spacing your births

YOU

- Allows time for your body to heal and restore vitamins
- Adjust to new demands of parenting and decrease stress
- More time for selfcare

BABY & FAMILY

- More time for you and your family to get to know your baby
- More time to breastfeed if you choose
- Decreases financial stress

NEXT BABY

- Decreases chance of premature delivery, low birth weight, and birth defects
- All the benefits for you, and your family, listed above

HOW TO MAKE A PLAN TO SPACE YOUR BIRTHS



Think about if or when you would like to have your next baby.



Talk to your healthcare provider about your goals for having another baby or not.



Talk about which options for planning your next pregnancy work best for you.

For more information: sdixon@sjcindiana.com



Los Beneficios del Espaciamiento de los nacimientos



¿Qué es el espaciamiento de los nacimientos?

Esperar 18 meses desde el nacimiento de un bebé hasta la concepción del próximo bebé para darle tiempo a su cuerpo para recuperarse.

Menos de 6 meses desde el nacimiento de un bebé hasta la concepción del próximo bebé puede aumentar el riesgo de complicaciones del embarazo.

Razones para pensar en espaciar los nacimientos

USTED

- Da tiempo para que su cuerpo sane y restaure las vitaminas.
- Adaptarse a las nuevas demandas de la crianza y disminuir el estrés
- Más tiempo para el cuidado personal

BEBE & FAMILIA

- Más tiempo para que usted y su familia conozcan a su bebé
- Más tiempo para amamantar si lo desea
- Disminuye el estrés financiero

SIGUIENTE BEBE

- Disminuye la posibilidad de parto prematuro, bajo peso al nacer, y defectos de nacimiento.
- Todos los beneficios para usted y su familia, enumerados anteriormente

CÓMO HACER UN PLAN PARA ESPACIAR SUS NACIMIENTOS



Piense si le gustaría tener su próximo bebé o cuándo.



Hable con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos de tener otro bebé o no.



Hable sobre qué opciones para planificar su próximo embarazo funcionan mejor para usted.

Para más información: sdixon@sjcindiana.com